

Согласовано:

Директор МБОУ «Большеарташская ООШ»

Гайбадуллин И.Б.



Утверждаю: Директор ООО «Сабинский общепит»

А.Р.Нургалиева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2024 ГОД С 1 ЯНВАРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в бруттах, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со	130	4,1	4,555	10,372	110,76	384/2013 Сб.рец.			7,787

	<b>сливочным маслом</b>									
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	94				<b>2,480</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			<b>1,320</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,14</b>	<b>4,875</b>	<b>38,052</b>	<b>236,76</b>				<b>11,58 7</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	<b>Салат из свежей капусты</b>	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.			<b>5,968</b>
	<b>Котлеты из говядины с соусом</b>	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/20 13 Сб.рец.			<b>32,36 4</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчата я со сливочным маслом</b>	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.			<b>10,39 0</b>
	<b>Хлеб сельский</b>	40	1,32	0,48	19,16	94,8				<b>2,480</b>
	<b>Чай с медом</b>	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			<b>3,744</b>

<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>14,08 2</b>	<b>14,64</b>	<b>50,285</b>	<b>375,05</b>			<b>54,94 6</b>
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>21,22 2</b>	<b>19,51 5</b>	<b>88,337</b>	<b>611,81</b>			<b>66,53 3</b>
<b>2-й день</b>									
<b>Завтрак</b>									
	Каша вязкая молочная из гречневой крупой	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.пец.		<b>15,38 2</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			<b>2,48</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		<b>1,32</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,10 5</b>	<b>11,10 5</b>	<b>57,08</b>	<b>362,775</b>			<b>19,18 2</b>
<b>2-ой завтрак</b>									
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 Сб.пец.		<b>6,714</b>
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 Сб.пец.		<b>32,23 4</b>

	Картофельно е пюре со сливочным маслом	150/ 5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.			<b>14,46 2</b>
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				<b>2,48</b>
	Цикорий с молоком	200	2,88	1,204	3	46,6	958/2013 Сб.пец.			<b>6,96</b>
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>13,10 8</b>	<b>14,40 4</b>	<b>43,515</b>	<b>285,858</b>				<b>62,85</b>
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>23,21 3</b>	<b>25,50 9</b>	<b>100,595</b>	<b>648,633</b>				<b>82,03 2</b>
<b>3-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.пец.			<b>6,795</b>
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.пец.			<b>13,18</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			<b>1,32</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,382</b>	<b>8,45</b>	<b>42,609</b>	<b>260,294</b>				<b>21,29 5</b>

<b>2-ой завтрак</b>									
	Суп вермишелев ый и с мясными фрикаделька ми	250	10,94 8	12,10 4	23,024	246,382	124:179/2 013 Сб.пец.		<b>32,78 4</b>
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			<b>2,48</b>
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб.пец.		<b>3,92</b>
	Сухари ванильные	25	2,15	2,73	9,675	76,5			<b>5,863</b>
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>15,81 8</b>	<b>16,91 4</b>	<b>54,209</b>	<b>463,182</b>			<b>45,04 7</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>25,2</b>	<b>25,36 4</b>	<b>96,818</b>	<b>723,476</b>			<b>66,34 2</b>
	<b>4-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.пец.		<b>22,58 6</b>
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.пец.		<b>13,18</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		<b>1,32</b>

<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,516</b>	<b>9,74</b>	<b>33,022</b>	<b>240,154</b>				<b>37,086</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/2013 Сб.пец.			<b>31,584</b>
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.пец.			<b>6,402</b>
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				<b>2,48</b>
	Компот из урюка	200	1,08	0	6,67	53,1	868/2013 Сб.пец.			<b>5,1</b>
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>11,326</b>	<b>9,909</b>	<b>52,345</b>	<b>349,37</b>				<b>45,566</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>20,842</b>	<b>19,649</b>	<b>85,367</b>	<b>589,524</b>				<b>82,652</b>
<b>5-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб.пец.			<b>6,957</b>

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,65</b>	<b>4,358</b>	<b>46,065</b>	<b>301,81</b>				<b>10,757</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994 Сб.пец.			35,062
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб.пец.			6,547
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.пец.			3,744
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>13,03</b>	<b>16,818</b>	<b>46,624</b>	<b>345,914</b>				<b>47,523</b>
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>21,68</b>	<b>21,176</b>	<b>92,689</b>	<b>647,724</b>				<b>58,28</b>
<b>6-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб.пец.			37,442



	Салат витаминный	60	0,827	1,062	4,336	9,205	82/2013 Сб.пец.			6,403
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 Сб.пец.			32,234
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.пец.			10,39
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013 Сб.пец.			7,621
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>14,179</b>	<b>16,639</b>	<b>51,827</b>	<b>373,309</b>				<b>59,128</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>20,119</b>	<b>21,344</b>	<b>86,539</b>	<b>668,069</b>				<b>69,71</b>
	<b>8-й день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со	130	3,74	4,385	27,322	144,413	384/2013 Сб.пец.			8,667

	сливочным маслом									
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,78</b>	<b>4,705</b>	<b>55,002</b>	<b>270,413</b>				<b>12,467</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.пец.			7,002
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/2013 Сб.пец.			31,139
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.			14,462
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.пец.			3,744

<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>13,84 3</b>	<b>16,67 3</b>	<b>49,882</b>	<b>422,131</b>			<b>58,82 7</b>
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>20,62 3</b>	<b>21,37 8</b>	<b>104,884</b>	<b>692,544</b>			<b>71,29 4</b>
<b>9-й день</b>									
<b>Завтрак</b>									
	<b>Омлет натуральный</b>	130	7,235	11,36 6	2,573	253,85	340/2004 Сб.пец.		<b>47,07</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	94			<b>2,48</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		<b>1,32</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,27 5</b>	<b>11,68 6</b>	<b>30,253</b>	<b>379,85</b>			<b>50,87</b>
<b>2-ой завтрак</b>									
	<b>Котлеты из говядины с соусом</b>	60/3 0	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/2 013 Сб.пец.		<b>32,36 4</b>
	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	150/ 5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.пец.		<b>6,402</b>
	<b>Хлеб сельский</b>	40	1,32	0,48	19,16	94,8			<b>2,48</b>

	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>10,945</b>	<b>9,464</b>	<b>58,005</b>	<b>297,8</b>				<b>42,566</b>
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>21,22</b>	<b>21,15</b>	<b>88,258</b>	<b>677,65</b>				<b>93,436</b>
<b>10-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.пец.			22,586
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.пец.			13,18
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,516</b>	<b>9,74</b>	<b>33,022</b>	<b>240,154</b>				<b>37,086</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	7,154	7,097	12,192	144,27	170:179/2 013 Сб.пец.			38,939

	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб.пец.			3,92
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>9,874</b>	<b>9,177</b>	<b>33,702</b>	<b>284,57</b>				<b>45,339</b>
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>19,39</b>	<b>18,917</b>	<b>66,724</b>	<b>524,724</b>				<b>82,425</b>
<b>11-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.пец.			6,795
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,325</b>	<b>4,805</b>	<b>52,309</b>	<b>258,244</b>				<b>10,595</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	4,474	45,11	42/2016 Сб.пец.			6,565

	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,284	12,46	9,544	165,608	462:759/2004 Сб.пец.			<b>28,338</b>
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.			<b>14,462</b>
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				<b>2,48</b>
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.пец.			<b>3,788</b>
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>12,787</b>	<b>17,113</b>	<b>46,563</b>	<b>389,48</b>				<b>55,633</b>
	<b>Итого за 11-й день</b>		<b>21,112</b>	<b>21,918</b>	<b>98,872</b>	<b>647,724</b>				<b>66,228</b>
	<b>12-й день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
	Макаронник с мясом	132	15,733	17,972	38,595	382,627	437/2016 Сб.пец.			<b>41,317</b>
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75				<b>2,79</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			<b>1,32</b>

